

Lektion

Langer Aufschlag und Lob

Das Ziel dieser Lektion ist, dass die SuS in der Lage sind lange Aufschläge zu spielen und einen kurz gespielten Federball vom Gegner mittels Vorhand-Lob ins hintere Spielfeld zu befördern.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 60 Minuten

Stufe: Sekundarstufe 1 (7.–9. Klasse)

Lernziele

- Einen korrekten langen Vorhandaufschlag ausführen.
- Einen Lob am Netz mit Rückhand und Vorhand spielen.

	Ablauf	Wichtige Übungshinweis	Variationsmöglichkeiten	Organisation/Material
Einstieg	5' Greif dir den Schläger! Zwei Schüler stehen sich jeweils im Abstand von ca. 2 Metern gegenüber. Ihre Schläger stehen auf dem Kopf und werden jeweils mit einem Finger festgehalten. Auf ein Signal der Lehrperson lassen die SuS ihre Schläger los und bewegen sich nach vorne, um den anderen Schläger zu greifen, bevor er auf den Boden fällt. → Zum Video	Als Variation können auch mehrere SuS im Kreis stehen und die LP ruft Signale wie «rechts» und «links».	Einfacher Abstand zwischen den Partnern verkleinern. Schwieriger Abstand zwischen den Partnern vergrössern.	1 Racket pro SuS
	5' Sockenshuttle Alle SuS stecken sich an der Fuss-Aussenseite einen Nylonshuttle mit dem Korken in die Socken. Die Fänger/-innen haben keinen Shuttle. Ergattern sie einen, wechselt die Aufgabe.	Ca. 8 SuS in einem Badmintonfeld.	Einfacher Fänger/-innen mit Bändel markierte. Schwieriger Fänger/-innen nicht markiert.	1 Shuttle pro SuS Evtl. Bändel
Hauptteil	5' Einführung langer Aufschlag Die SuS probieren, die Demonstration des Schläges nachzuahmen.	Vorhandaufschlag setzt man ein, um weit zu schlagen. Kurze Aufschläge werden besser mit der Rückhand ausgeführt.	Einfacher Zu Beginn nur auf die Höhe des Aufschlags konzentrieren und nach und nach versuchen, immer weiter zu schlagen.	Allenfalls Reihenbild zeigen.
	10' Badminton-Golf Die SuS üben den langen Aufschlag, indem sie den Shuttle von einem Startpunkt mit möglichst wenig Schlägen in ein Ziel (z. B. Reifen) spielen. → Zum Video	Techniktipps: • Treffpunkt vor dem Körper. • Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein. • Drehung der Hüfte. • Voller Schwung aus dem Unterarm.	Einfacher Zielbereich vergrössern, Distanz verkürzen. Schwieriger Zielbereich verkleinern, Distanz verlängern.	

		Ablauf	Wichtige Übungshinweis	Variationsmöglichkeiten	Organisation/Material
Hauptteil	10'	<p>Einführung Lob</p> <p>Die SuS gehen zu zweit zusammen. A wirft zu und B spielt den Shuttle so weit und hoch nach hinten wie möglich. A darf im Augenblick des Schlag es schnell ins Hinterfeld laufen und versuchen, den Shuttle zu fangen.</p> <p style="text-align: right;">→ Zum Video</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mit Rückhand beginnen, dann Vorhand-Lob ebenfalls üben. • Wechsel nach 8 Schlägen. 	<p>Einfacher</p> <p>Zu Beginn Ballons zur Hilfe nehmen.</p> <p>Schwieriger</p> <p>Sobald es gut funktioniert, Laufbewegung (Nachstellschritt und Ausfallschritt) hinzu nehmen.</p>	
	15'	<p>Lob-Rundlauf</p> <p>Gruppen zu je 4-6 SuS starten aus dem zentralen Bereich. Die LP (oder ein Helfer) wirft Shuttle und SuS führen nacheinander einen Vorhand- und einen Rückhand-Lob mit Start, Nachstellschritt und Ausfallschritt aus.</p> <p style="text-align: right;">→ Zum Video</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewusstes Lockerlassen des Griiffs und Zufassen beim Treffen des Federballes. • Der Federball muss schnellkräftig geschlagen werden und hoch zur Grundlinie fliegen. • Nach und nach motivierende Aspekte hinzu nehmen, wie z. B. Treffer zählen. 	<p>Einfacher</p> <p>Netz niedriger spannen oder ganz ohne Netz üben, um sich besser auf die Technik zu konzentrieren.</p> <p>Schwieriger</p> <p>Ziele hinzu nehmen und Punkte zählen.</p>	
Ausklang	10'	<p>Halbfeldeinzel</p> <p>Es wird auf einem halben Feld ein Einzel auf Zeit gespielt. Der Aufschlag muss immer lang sein. Wer gewonnen hat, spielt in der nächsten Runde gegen eine andere Person, die ebenfalls gewonnen hat.</p>		<p>Schwieriger</p> <p>Wer mit einem langen Aufschlag, einem Lob oder einem Netzdrop den Ballwechsel gewinnen kann, erhält zwei Punkte.</p>	